****

**Приложение II.5**

**Министерство образования и науки Республики**

**Северная Осетия – Алания**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Владикавказский многопрофильный техникум имени кавалера ордена Красной Звезды Георгия Калоева»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании методкомиссии****Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.****Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  | **УТВЕРЖДАЮ****Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.С.Цаголов****«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.** |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01. Физическая культура**

**Профессия:**

**«23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»**

**(срок обучения 2 года 10 месяцев)**

**г. Владикавказ, 2020 г.**

 Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ 31.05.2017 г. под номером 23.01.17-170531 и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**, входящей в состав укрупненной группы профессий **23.00.00 Техника и технология наземного транспорта.**

**Организация - разработчик**:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Владикавказский многопрофильный техникум имени кавалера ордена Красной Звезды Георгия Калоева» г. Владикавказа РСО – Алания.

**Разработчики:**

Мамиев Алан Аузбиевич, преподаватель ГБПОУ ВМТ им. Г. Калоева г. Владикавказа РСО - Алания

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  | **5** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  | **10** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01. Физическая культура**
	1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии  | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 40 |
| **Самостоятельная работа *(не более 20%)****Определяется при формировании рабочей программы* | \* |
| **Объем образовательной программы** | 40 |
| в том числе: |
| Теоретическое обучение | 5 |
| Лабораторные занятия (если предусмотрено) | \* |
| Практические занятия (если предусмотрено) | 34 |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | \* |
| Контрольная работа | \* |
| *Самостоятельная работа* | \* |
| **Промежуточная аттестация**  | **1** |

* 1. **тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций ,формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Тема 1.1.**Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности | **Содержание учебного материала** | **5** |  |
| 1. | **Значение физической культуры в профессиональной деятельности.** Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии | 1 | ОК 08 |
| 2. | **Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.** Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности | 1 |
| 3. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие ловкости» | 1 |
| 4. | **Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.** Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений | 1 |
| 5. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | 1 |
| **Тема 1.2.**Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** | **3** |  |
| 1. | **Психическое здоровье и спорт.** Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | 1 | ОК 08 |
| 2. | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | 1 |
| 3. | **Практическая работа** «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | 1 |
| **Тема 1.3.**Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **Содержание учебного материала** | **31** |  |
| 1. | **Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.** Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 1 | ОК 08 |
| 2. | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности» | 1 | ОК 08 |
| 3. | **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время» | 1 |
| 4. | **Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»» | 1 |
| 5. | **Практическая работа** «Метание гранаты в цель» | 1 |
| 6. | **Практическая работа** «Метание гранаты на дальность» | 1 |
| 7. | **Практическая работа** «Челночный бег 3х10» | 1 |
| 8. | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны» | 1 |
| 9. | **Практическая работа** «Выполнение максимального количества элементарных движений» | 1 |
| 10. | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений» | 1 |
| 11. | **Практическая работа** «Развитие скоростно - силовых качеств» | 1 |
|  12. | **Практическая работа** «Развитие координации» | 1 |
|  13. | **Практическая работа** «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног» | 1 |
|  14. | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах» | 1 |
|  15. | **Практическая работа** «Профилактика сколиоза» | 1 |
| 16. | **Практическая работа** «Развитие гибкости» | 1 |
| 17. | **Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время» | 1 |
| 18. | **Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну» | 1 |
| 19. | **Практическая работа** «Развитие силы рук» | 1 |
| 20. | **Практическая работа** «Упражнения с гантелями» | 1 |
| 21. | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке» | 1 |
| 22. | **Практическая работа** «Акробатические упражнения» | 1 |
| 23. | **Практическая работа** «Упражнения в балансировании» | 1 |
| 24. | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической стенке» | 1 |
| 25. | **Практическая работа** «Преодоление полосы препятствий» | 1 |
| 26. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции» | 1 |
| 27. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции» | 1 |
| 28. | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие частоты движений» | 1 |
|  | 29. | **Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний» | 1 |  |
| 30 | **Практическая работа**«Развитие ловкости» | 1 |  |
| 31. | Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики» | 1 |  |
| **Промежуточная аттестация** | **Дифференцированный зачет** | **1** |  |
|  | Всего: | **40** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура"** должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

* + 1. **Печатные издания**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2018.

* + 1. **Электронные издания**

Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)/

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Умения:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии  | * выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;
* сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;
* поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности
 | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| **Знания:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;средства профилактики перенапряжения | * перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;
* перечисление критериев здоровья человека;
* характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;
* перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;
* представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;
* представление о профессиональных заболеваниях;
* представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма
 | Тестирование |